

К чему ведет недостаток сна?

Вчера я спал всего пять часов. Думал отыгаться сегодня. Но интересное кино закончилось после 23 часов. А потом заглянул на огонек сосед – ему не спится. Пока поговорили – в далекой деревне пропели третьи петухи. Не успел провалиться в сон – заголосил будильник. Опять недосып!

Думаю, в этом я не одинок. Здоровым, а самое главное – достаточным сном сегодня могут похвастаться единицы. А все ли знают о том, к чему приводит недостаток сна? Эта серьезная проблема присуща не только россиянам. Ее исследуют и в Европе, и за океаном. И выводы ученых неутешительны – безобидный на первый взгляд недосып запускает такие реакции, что «вам и не снилось».

Итак, первое сообщение из США. Недостаток сна является существенным фактором риска развития повышенного кровяного давления, полагают американские ученые. По их данным, люди, спящие менее пяти часов в сутки, страдают гипертонией на 60% чаще по сравнению с теми, кто спит по 6 – 9 часов.

В исследовании, в течение 10 лет проводившемся специалистами из Школы здравоохранения при Колумбийском университете, приняли участие 4 800 человек в возрасте от 32 до 59 лет.

По мнению координатора исследовательского проекта доктора Джеймса Е. Гэнгуиша (James E. Gangwisch), в ходе исследования ученым впервые удалось доказать наличие связи между короткой продолжительностью сна и повышенным кровяным давлением.

А вот что удалось установить ученым Бристольского университета, одного из старейших в Великобритании. Оказывается, недосып может привести к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Так, исследователь Бристольского университета Шахад Тахери полагает, будто нехватка сна приводит к нарушениям обмена веществ. Из-за этого могут возникать избыточный вес, ожирение, сердечно-сосудистые недуги и диабет.

По мнению ученого, двухлетний ребенок, который мало спит, уже к семи годам может заполучить ожирение. А у взрослых людей, спящих всего пять часов, увеличивается уровень гормона голода грелина, сигнализирующего мозгу о насыщении, в организме и снижается продукция лептина, вырабатываемого клетками жировой ткани.

Эту гипотезу подтверждают и канадские ученые из университета Лаваль (Квебек).

Дети, которые спят недостаточное количество времени, чаще страдают ожирением. Канадцы проанализировавшие данные 422 детей в возрасте 5–10 лет. Исследователи под руководством Жана-Филиппа Шапу (Jean-Philippe Chaput) определяли массу тела, рост и обхват талии у каждого из участников исследования, а также опрашивали родителей об образе жизни детей и социально-экономическом статусе семьи. Результаты исследования показали, что 20% мальчиков и 24% девочек имели избыточную массу тела. Дети, у которых продолжительность ночного сна была менее 10 часов, в 3,5 раза чаще имели избыточную массу тела по сравнению с детьми, которые спали 12 и более часов. Ни один из факторов – ожирение родителей, доход семьи, уровень образования родителей, время пребывания за компьютером и телевизором, физическая активность – не оказывали столь же выраженного влияния, как продолжительность сна.

Кстати, в последние десятилетия в мире отмечается заметный рост уровня ожирения, а также тенденция к сокращению средней продолжительности сна. В период с 1960 по 2000 годы количество людей, страдающих ожирением, удвоилось; в то же время средняя продолжительность ночного сна сократилась на 1-2 часа. Количество молодых людей, выделяющих на сон менее 7 часов в сутки, за этот период увеличилось с 16% до 37%, сообщается в журнале.

Если говорить о диабете, то те же американцы установили в результате 15-летнего наблюдения за здоровьем 1700 мужчин в возрасте от 40 до 70 лет, что у тех, кто спит от 5 до 6 часов, вероятность развития диабета повышается вдвое.

Почему так происходит? В экспериментах, проводившихся в Чикагском университете профессором Евой ван Коутер и ее сотрудниками, у молодых людей, спавших две ночи только по 4 часа, проявлялся «жор» на сладкую пищу. «Нам пока неизвестна причина подобного предпочтения, – говорит профессор ван Коутер, – возможно, мозг, синтезирующий энергию из глюкозы, при лишении сна стремится быстрее восполнить углеводные запасы.

Сколько же нужно спать? По мнению ученых, не меньше девяти часов. А детям и гипотоникам – одиннадцать и больше. Так что, если вы чувствуете, как слипаются веки, не отказывайте себе в объятьях Морфея. Интересное кино можно посмотреть в другой день. И соседа предупредите, что воспитанные люди никогда после 20 часов в гости не ходят...

Автор - **Юрий Москаленко**

[Источник](#)